

**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK IMPLOSIF DAN
PEMBANJIRAN UNTUK MENINGKATKAN SIKAP OPTIMIS SISWA KELAS VIII B8
SMP NEGERI 4 SINGARAJA**

Eka Darminiasih¹, I Ketut Dharsana², Kadek Suranata³
¹²³Jurusan Bimbingan Konseling, FIP
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: Ekadarminiasih@yahoo.co.id, profdharsana@yahoo.com,
sura@konselor.org

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan profil sikap optimis siswa kelas VIII B8 SMP Negeri 4 Singaraja. Penelitian ini termasuk jenis penelitian tindakan bimbingan dan konseling (*Action Research in Counselling*). Subjek penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas VIII B8 SMP Negeri 4 Singaraja yang memiliki sikap optimis dengan kategori rendah. Data sikap optimis dikumpulkan dengan metode observasi dan wawancara dengan menggunakan buku harian dan kuesioner. Penelitian ini dilaksanakan dengan 2 siklus dengan memberikan layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu. Pada masing – masing siklus terdapat tahap identifikasi, diagnosis, prognosis, konseling, evaluasi, dan refleksi. Berdasarkan hasil penelitian pada prasiklus 57.67%, kemudian terjadi peningkatan pada siklus I menjadi 62.33% dan peningkatan dari prasiklus ke siklus I 4.66%. Pada siklus II peningkatan sikap optimis siswa dari 62.33% menjadi 74.50%, peningkatannya yaitu 12.17%. Dengan dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik *Implosif dan Pembanjiran* dapat dilaksanakan dengan efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

Kata-kata kunci : konseling behavioral, teknik implosif dan pembanjiran, sikap optimis.

ABSTRACT

This study aims to improve the optimistic attitude of students who have low upbeat attitude through the application of behavioral counseling with implosive technique and flooding at Junior High School eighth grade B8 4 Singaraja. This study is designed counseling action cyclical, the cycle consists of the identification stage, the stage of diagnosis, prognosis stage, counseling stage, the evaluation stage and phase of research is refleksi. Subjek VIII class B8 SMP 4 Singaraja experiencing upbeat attitude lower. Students who have low optimism in this class are as many as 8 students. Data were collected by questionnaire optimism optimistic attitude. The data obtained were processed with descriptive analysis, the success of achieving the target of at least 55%. The results showed behavioral counseling with implosive and flooding can increase optimistic attitude of students who have low optimism in Junior High School eighth grade B8 8 Singaraja school year 2014. Results showed an increase in students' attitudes optimistic. This increase is known of student achievement upbeat attitude that is from 57.67% to 62.33% and 4.66% improvement in cycle I. In the second cycle of optimism student achievement, from 62.33% to 74.50% and the increase was 12.17%. Through this study, teachers in Junior High School Counseling 4 Singaraja that apply behavioral counseling with flooding and implosive technique to improve students' optimistic attitude.

Keywords: behavioral counseling, implosive and flooding techniques, optimistic attitude.

PENDAHULUAN

Keberhasilan menyelesaikan kegiatan ditentukan optimisme positif dalam meraih tujuan yang ditetapkan. Jika seseorang memiliki sikap dan berpikir optimis, maka ia akan percaya diri melaksanakan kegiatannya, cenderung lebih bahagia dalam kegiatan, namun orang yang berpikir dan bersikap pesimis akan tidak percaya diri dan cenderung terpaksa dan menderita melaksanakan suatu kegiatan. Sebagian besar diantara mereka banyak yang mengalami keberhasilan dalam bidang akademik karena memiliki optimis yang tinggi, namun ada beberapa diantara mereka juga menunjukkan gejala optimism yang rendah, mereka sangat lemah. Berdasarkan pengamatan peneliti di kelas VIII B8 SMP Negeri 4 Singaraja, terdapat gejala-gejala siswa yang menunjukkan sikap optimis yang rendah. Dalam Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Optimisme memiliki kata dasar "optimis" yang mendapatkan akhiran "isme". Jadi Optimis adalah yakin, percaya diri, punya harapan untuk berhasil. Maka optimisme adalah sikap yang optimis. Pengertian optimisme di atas mengandung indikator : (a) yakin, (b) percaya diri, (c) harapan, (d) sikap.

Lopes dan Synder (2003) (Dalam website: Sahar Pratama) berpendapat optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju ke arah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimisme menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan. Juga didukung anggapan bahwa setiap orang memiliki keberuntungan sendiri-sendiri.

Menurut beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan dengan optimisme adalah sikap individu yang memiliki keyakinan dari segala segi yang baik dan menyenangkan yaitu harapan yang baik, kepercayaan diri, dan semangat agar individu kuat dan kreatif menghadapi persaingan dan tantangan hidup

Penelitian ini menggunakan teori konseling behavioral. Dalam pandangan tentang hakekat manusia, terapi behavior menganggap bahwa pada dasarnya manusia bersifat mekanistik dan hidup dalam alam yang deterministik, dengan sedikit peran aktif untuk memilih martabatnya. Perilaku manusia adalah hasil respon terhadap lingkungan dengan kontrol yang terbatas dan melalui interaksi ini kemudian berkembang pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Dalam konsep behavior, perilaku manusia

merupakan hasil dari proses belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi kondisi-kondisi belajar.

Dengan demikian, terapi behavior hakekatnya merupakan aplikasi prinsip-prinsip dan teknik belajar secara sistematis dalam usaha menyembuhkan gangguan tingkah laku. Asumsinya bahwa gangguan tingkah laku itu diperoleh melalui hasil belajar yang keliru dan karenanya harus diubah melalui proses belajar, sehingga dapat lebih sesuai, (Corey (dalam terjemahan E. Koswara, 1988: 197-198).

Penelitian ini menggunakan teknik implosive dan pembanjiran. Suatu teknik yang melanjut (advanced) yang mencakup mendesensitisasi sistematis klien dengan cara meminta klien membayangkan suatu situasi penimbul anxietas yang bisa berakibat parah. Klien tidak diajarkan untuk rileks terlebih dahulu. Implosif lebih ringan sifatnya, karena situasi penimbul anxietas yang dibayangkan tidak menimbulkan konsekuensi yang parah. Menurut Stamp (dalam Corey, 2003:216), mengatakan bahwa teknik implosif adalah suatu metode langsung yang menantang klien untuk menatap mimpi-mimpi buruknya. Ia mencatat beberapa contoh bagaimana teknik implosif itu berlangsung dan melukiskan seorang klien yang mengalami kecenderungan-kecenderungan obsesif pada kebersihan.

Dari pengertian di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik implosive dan pembanjiran adalah suatu teknik yang berlandaskan paradigma mengenai penghapusan eksperimental. Teknik ini terdiri atas

pemunculan stimulus berkondisi secara berulang-ulang tanpa pemberian perkuatan. Terapis memunculkan stimulus-stimulus penghasil kecemasan, klien membayangkan situasi dan terapis berusaha mempertahankan kecemasan klien

Dari latar belakang di atas, maka penelitian ini mencakup siswa kelas VIII B8 SMP Negeri 4 Singaraja. Penelitian ini penting dilakukan dalam rangka untuk mengetahui peningkatansikap optimis siswa setelah diterapkan konseling behavioral dengan teknik impositive dan pembanjiran.

METODE

Objek penelitian tindakan ini dilakukan di SMP Negeri 4 Singaraja. Dan subjek penelitian tindakan bimbingan konseling ini adalah siswa kelas VIII B8 SMP Negeri 4 Singaraja. Jumlah keseluruhan siswa kelas VIII B8 adalah 25 orang, yang terdiri dari 5 siswa perempuan dan 20 siswa laki-laki.

Peneitian ini dilakukan dalam dua siklus, dan setiap siklusnya terdiri dari beberapa tahap, dalam tahap pertama terdiri dari tahap identifikasi, diagnosis, dan prognosis. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan yang terdiri dari tahap konseling/treatment. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi. Dan tahap keempat adalah tahap refleksi (follow up). Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa kuesioner. Masing-masing butir pertanyaan disediakan lima alternatif jawaban yang diklasifikasikan sesuai dengan skala sikap pola *Likert*, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Untuk statemen positif pilihan sangat sesuai (SS) skornya 5, sesuai (S) skornya 4, kurang sesuai (KS) skornya 3, tidak sesuai (TS) skornya 2, dan sangat tidak sesuai (STS) skornya 1. Untuk statemen yang negatif sangat sesuai (SS) skornya 1, sesuai (S) skornya 2, kurang sesuai (KS) skornya 3, dan tidak sesuai (TS) skornya 4, sangat tidak sesuai (STS) skornya 5.

Agar instrumen penelitian dapat terandakan, maka sebelum digunakan terlebih dahulu dilakukan uji coba validitas dan reliabilitas. Pengujian

validitas dan reliabilitas adalah proses menguji kualitas kuesioner dalam penelitian ini, apakah isi dari butir pernyataan tersebut sudah valid dan reliabel. Analisis dimulai dengan menguji validitas butir kemudian diikuti dengan menguji reliabilitas. Formula untuk mencari validitas isi (content validity), sebagai berikut:

$$\text{Content Validity} = \frac{D}{(A+B+C+D)}$$

Pengujian validitas butir instrumen dilakukan dengan menyebarkan kuesioer kepada 30 orang siswa di kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja. Dalam penelitian ini nilai kevaliditasan suatu data atau butir pertanyaan berdasarkan *r* Product Moment. Pengujian ini dilakukan dengan cara membandingkan skor r_{hitung} dengan r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5 %. Rumus yang digunakan adalah statistik korelasi product moment, sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

(Sutrisno Hadi. 1991:33)

Kemudian dilanjutkan dengan uji reabilitas. Suatu angket dikatakan reabel jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan atau pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Santoso, 2000: 270).

Alat ukur yang dinyatakan valid, belum tentu memiliki syarat keterandalan, demikian sebaliknya alat ukur yang dinyatakan reliabel belum tentu dapat dikatakan valid. Untuk menghitung reliabilitas instrumen digunakan rumus Alpha Cronbach, dengan bantuan fungsi-fungsi dalam *Microsoft Excel*. Adapun rumus yang digunakan untuk mengukur reliabilitas yaitu:

$$r = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(\frac{SD^2 - \sum pq}{SD^2} \right)$$

Nurkancana (1990:148)

Untuk menghitung reliabilitas instrumen digunakan bantuan excel. Butir kuesioner yang dihitung

reliabilitasnya hanya butir-butir yang valid (sahih), sedangkan butir-butir yang gugur dibuang (tidak disertakan dalam perhitungan untuk mencari reliabilitas).

Dasar pengambilan keputusan:

1. Jika r_{α} positif dan $r_{\alpha} > t$ tabel maka perangkat kuesioner tersebut reliabel
2. Jika r_{α} positif dan $r_{\alpha} < t$ tabel maka perangkat kuesioner tersebut tidak reliabel.

Gulford (dalam Anggereni, 2012: 64) menjelaskan bahwa kualifikasi normative nilai koefisien reliabilitas ditunjukkan pada table berikut:

Table 3.1 Kriteria Nilai Koefisien Reliabilitas

| Koefisien Korelasi | Kualifikasi |
|--------------------|---------------|
| 0,00 - 0,19 | Sangat Rendah |
| 0,20 - 0,39 | Rendah |
| 0,40 - 0,59 | Sedang |
| 0,60 - 0,79 | Tinggi |
| 0,80 - 1,00 | Sangat Tinggi |

Metoda Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui pendekatan kuantitatif. Analisis data yang digunakan yaitu analisis secara deskriptif. Dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\rho = \frac{x}{SM1} \times 100\% \quad (\text{Nurkencana, 1990: 126})$$

Kriteria keberhasilan penelitian tindakan disesuaikan dengan presentase pencapaian skor minimal yaitu 70%. Subjek yang diberikan tindakan, bila menunjukkan peningkatan dalam mengontrol emosinya minimal 70% maka dikategorikan berhasil. Makin meningkat perubahan yang terjadi pada siswa tersebut maka makin berhasil tindakan yang diberikan. Adapun tabel konversi kriteria keberhasilan penilaian tindakan, adalah sebagai berikut:

Tabel 01. Pedoman Konversi Kriteria Keberhasilan Penilaian Tindakan

| Tingkat Penguasaan | Kriteria |
|--------------------|---------------|
| 85 % - 100 % | Sangat Tinggi |
| 70 % - 84 % | Tinggi |

| | |
|-------------|---------------|
| 55 % - 69 % | Sedang |
| 40 % - 54 % | Rendah |
| 0 % - 39 % | Sangat Rendah |

Sumber : Undiksha (2012:37)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui penerapan konseling behavioral dengan teknik implosive dan pembanjiran untuk meningkatkan kecerdasan sikap optimis siswa kelas VIII B8 SMP Negeri 4 Singaraja. Berdasarkan landasan teori yang telah dirancang pada bab II, peneliti menyiapkan instrumen penelitian dalam bentuk kuesioner dan kuesioner tersebut dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan landasan teori yang telah dibahas dalam bab II.

Instrumen penelitian ini disusun berdasarkan variabel terikat yaitu sikap optimis dengan 6 indikator, diantaranya: (1)keyakinan , yang berjumlah 5 butir yaitu 3 butir pernyataan positif dan 2 butir pernyataan negatif, (2) percaya diri, yang berjumlah 4 butir yaitu 2 butir pernyataan positif dan 2 butir pernyataan negatif, (3) semangat, yang berjumlah 6 butir yaitu 4 butir pernyataan positif dan 2 butir pernyataan negatif, (4) harapan untuk berhasil, yang berjumlah 3 butir pernyataan positif dan 2 butir pernyataan negatif, (5) tantangan hidup , yang berjumlah 3 butir pernyataan positif dan 2 butir pernyataan negatif. Sehingga keseluruhan jumlah butir pernyataan kuesioner kecerdasan emosional adalah 40 butir.

Dari hasil pengujian validitas butir dengan menggunakan 40 butir pernyataan yang diuji cobakan kepada 30 siswa, dari hasil analisis program *Excell* sebanyak 40 butir pernyataan dinyatakan valid sebanyak 30 butir dan pernyataan gugur sebanyak 10 butir. Nilai $r_{\text{tabel}} = 0.361$ didapat dari $N = 30$ dari taraf signifikansi 5%. Selanjutnya akan dilanjutkan pada uji reliabilitas. Pada uji reliabilitas ini menggunakan metode koefisien Alpha atau r_{Alpha} . Dari hasil pengujian reliabilitas, hasil analisis program *Excell*, instrumen tersebut dinyatakan reliabel karena r

Alpha = 0,859 lebih besar dari $r_{\text{tabel}} = 0,361$ yang diperoleh dari $N = 30$ dari taraf signifikansi 5 %. Dari hasil analisis, instrumen tersebut dinyatakan layak dan dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Tabel 4.3 Hasil Analisis sikap optimis Siswa Sebelum Tindakan

| No | Nama Siswa | Skor yang Diperoleh | Presentase (%) | Kategori |
|----|------------|---------------------|----------------|---------------|
| 1 | AW | 93 | 62.00 | Rendah |
| 2 | AP | 103 | 68.67 | Sedang |
| 3 | AA | 105 | 70.00 | Sedang |
| 4 | AL | 110 | 73.33 | Sedang |
| 5 | BA | 94 | 62.67 | Rendah |
| 6 | DT | 92 | 61.33 | Rendah |
| 7 | DN | 110 | 73.33 | Sedang |
| 8 | DF | 104 | 69.33 | Sedang |
| 9 | ED | 111 | 74.00 | Sedang |
| 10 | HSD | 123 | 82.00 | Tinggi |
| 11 | MP | 107 | 71.33 | Sedang |
| 12 | MK | 110 | 73.33 | Sedang |
| 13 | MR B | 70 | 46.67 | Sangat Rendah |
| 14 | OW | 92 | 61.33 | Rendah |
| 15 | PW | 110 | 73.33 | Sedang |
| 16 | RS | 113 | 75.33 | Sedang |
| 17 | SM | 124 | 82.67 | Tinggi |
| 18 | SAP | 76 | 50.67 | Sangat Rendah |
| 19 | SM | 121 | 80.67 | Tinggi |
| 20 | TRA | 122 | 81.33 | Tinggi |

| | | | | |
|----|-----|-----|-------|---------------|
| 21 | TK | 68 | 45.33 | Sangat Rendah |
| 22 | WW | 106 | 70.67 | Sedang |
| 23 | YVH | 136 | 90.67 | Sangat Tinggi |
| 24 | YM | 111 | 74.00 | Sedang |
| 25 | YA | 91 | 60.67 | Rendah |

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 3 orang siswa berada pada kategori sangat rendah, 5 orang berada pada kategori rendah, 12 orang siswa berada pada kategori sedang, 5 orang siswa berada pada kategori tinggi.

Adapun daftar siswa-siswa yang memiliki sikap optimis yang rendah adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4 Data dan Skor Siswa yang Memiliki sikap optimis Kelas VIII B8

| No. Absen | Nama | Kelas | Skor | Presentase |
|-----------|------|---------|------|------------|
| 2 | AW | VIII B8 | 93 | 62 % |
| 5 | BA | VIII B8 | 94 | 62,67% |
| 6 | DT | VIII B8 | 92 | 61,33% |
| 13 | MRB | VIII B8 | 70 | 46,67% |
| 14 | OW | VIII B8 | 92 | 61,33% |
| 18 | SAP | VIII B8 | 76 | 50,67% |
| 21 | TK | VIII B8 | 68 | 45,33% |
| 25 | YA | VIII B8 | 91 | 60,67% |

Pada penelitian siklus I terdapat langkah-langkah yang harus ditempuh adalah sebagai berikut : (a) Perencanaan, (b) Pelaksanaan, (c) Evaluasi, (d) Refleksi

a. Tahap Identifikasi

Pada tahap identifikasi ini, kegiatan yang dilakukan adalah melakukan pendataan terhadap hasil tes awal yakni siswa yang menunjukkan sikap optimis yang masih tergolong sangat rendah atau rendah. Data diperoleh dari hasil kuesioner sikap optimis yang diberikan kepada siswa kelas VIII B8 SMP Negeri 4 Singaraja, dari hasil analisis kuesioner V yang disebarkan di kelas VIII B8

terdapat 8 orang siswa yang tergolong kurang dalam sikap optimisnya. Sehingga 8 orang tersebut akan diberikan tindakan yaitu pemberian layanan informasi klasikal, Bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu.

b. Tahap Diagnosa

Dalam tahap diagnosa ini, menggali tentang faktor penyebab siswa yang masih kurang dalam aspek sikap optimisnya. Dari hasil observasi yang peneliti lakukan di kelas VIII B8 SMP Negeri 4 Singaraja. Penulis memperoleh data sebagai berikut :

Tabel 4.6 Tahap Diagnosa Awal

| No | Na ma | Hasil Diagnosa |
|----|----------|---|
| 1. | AW | Siswa berdiam diri saat guru menjelaskan pelajaran |
| 2. | BA | Siswa merenung dan bersikap pasif dalam proses pembelajar, tidak bisa menjawab apabila diberikan pertanyaan oleh guru |
| 3. | DT | Siswa merenung di kelas, tidak bersemangat dalam mengikuti pelajaran |
| 4. | MR B | Selalu berdiam diri di kelas |
| 5. | OW | Berdiam diri di kelas saat mengikuti pelajaran |
| 6. | SA P | Siswa malas dalam menyelesaikan sesuatu |
| 7. | TK | Sering melamun dan tidur di kelas |
| 8. | YA | Kurang percaya diri tampil di depan kelas |

c. Tahap Prognosa

Tahap prognosa adalah tahap pencarian solusi dari permasalahan yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Dimana dalam penelitian ini, untuk memecahkan masalah yang dialami ditempuh dengan cara sebagai berikut:

- 1) Melatih tingkat pemahaman siswa mengenai cara peningkatan sikap optimis melalui pemberian layanan informasi klasikal.
- 2) Melatih siswa untuk meningkatkan sikap optimisyalnya dengan penerapan konseling behavioral dan teknik implosive dan pembanjiran dengan *setting* bimbingan kelompok
- 3) Melatih siswa untuk bisa menumbuhkan sikap optimisnya dengan baik dalam situasi dan kondisi yang tepat.
- 4) Melatih kesadaran diri siswa tentang pentingnya meningkatkan sikap optimis
- 5) Bersama-sama menemukan solusi dari permasalahan yang dialami yang berkaitan dengan sikap optimis dengan *setting* konseling kelompok.

1. Pelaksanaan Tindakan

Dalam pelaksanaan tindakan langkah pertama yang harus dilakukan adalah mempersiapkan subjek penelitian untuk pelaksanaan layanan informasi.

d. Tahap Konseling/Treatmen

Tahap konseling/treatmen diberikan dalam tiga kali pertemuan, adapun kegiatan yang dilakukan dalam tahap konseling/treatmen ini adalah sebagai berikut:

a) Pertemuan Pertama

Pada pertemuan 1 siklus I diberikan layanan informasi klasikal, dengan jumlah siswa sebanyak 25 orang. Adapun langkah-langkah pelaksanaan layanan informasi klasikal yaitu dalam tiga kegiatan, diantaranya:

1) Kegiatan Awal

Dalam kegiatan awal pelaksanaan informasi klasikal, sebelum peneliti melaksanakan layanan, peneliti mengawali dengan mengucapkan salam kemudian dibalas kembali oleh siswa. Dan setelah itu, peneliti mengecek

daftar hadir siswa satu per satu, sekaligus mengamati perilaku siswa sebelum memulai layanan. Kegiatan ini dilakukan selama 5 menit.

2) Kegiatan Inti

Dalam kegiatan inti, peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas yaitu sikap optimis. Peneliti melakukan tanya jawab yang berkaitan dengan sikap optimis. Dalam pelaksanaan informasi klasikal ini, peneliti menumbuhkan suasana kondusif dalam penyampaian layanan. Peneliti lebih berperan sebagai fasilitator dalam kegiatan ini, sehingga para siswa yang dituntut untuk lebih aktif dalam mengeluarkan pendapat maupun gagasan tentang topik yang dibahas.

3) Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir, peneliti menyimpulkan bersama-sama dengan para siswa tentang materi yang sudah dibahas. Menanyakan kepada para siswa tentang manfaatnya setelah mengikuti kegiatan layanan informasi klasikal tersebut. Memberikan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang telah dibahas, yang bertujuan untuk mengukur pemahaman mereka tentang layanan yang telah diberikan. Setelah rangkaian dari kegiatan akhir ini selesai dilakukan, maka diakhiri dengan doa dan salam penutup sesuai dengan situasi. Kegiatan akhir ini berlangsung selama 5 menit.

a. **Pertemuan Kedua**

Pertemuan 2 siklus I diberikan layanan informasi klasikal pertemuan kedua. Adapun materi yang akan dibahas dalam pertemuan kedua ini adalah pengertian, tujuan, dan proses konseling behavioral. Dalam layanan informasi klasikal ini dilaksanakan dalam tiga kegiatan, diantaranya:

1. Kegiatan Awal

Dalam memulai layanan informasi klasikal ini, dimulai dengan mengucapkan salam. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan absensi siswa satu per satu untuk mengecek kehadiran mereka. Setelah selesai melakukan absensi siswa, maka dilanjutkan dengan berdoa agar dalam pelaksanaan layanan informasi klasikal ini dapat berjalan dengan lancar. Kegiatan ini berlangsung selama 5 menit.

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti dalam layanan informasi klasikal, lebih menekankan pada menyampaikan pengertian, tujuan, dan proses konseling behavioral.

3. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir ini, peneliti bersama-sama dengan siswa menyimpulkan hasil dari kegiatan inti yang sudah dilaksanakan. Peneliti menanyakan kepada siswa tentang kesan dan pesan setelah mengikuti layanan informasi klasikal. Menanyakan kepada siswa tentang manfaat dan pentingnya mempelajari topik yang sudah dibahas. Dan sebelum mengakhiri kegiatan, peneliti menanyakan kepada siswa hal-hal yang perlu ditanyakan berkaitan dengan materi yang telah dibahas. Dan kegiatan ini diakhiri dengan berdoa bersama. Kegiatan ini berlangsung selama 5 menit.

b. **Pertemuan Ketiga**

Pada pertemuan 3 siklus I Siswa kelas VIII B8 mengikuti layanan informasi klasikal pada pertemuan ketiga. Langkah-langkah layanan informasi klasikal dilaksanakan dalam tiga kegiatan, yaitu:

1. Kegiatan Awal

Dalam kegiatan awal, peneliti mengucapkan salam terlebih dahulu kemudian dibalas oleh para siswa dengan serempak. Kemudian dilanjutkan dengan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing. Dan sebelum memasuki kegiatan inti, peneliti melihat kesiapan masing-masing siswa dengan terlebih dahulu menyebutkan nama mereka satu per satu untuk mendata kehadirannya.

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti, topik yang akan dibahas adalah tentang teknik implosif dan pembanjiran yaitu tentang pengertian implosif dan pembanjiran serta hal-hal yang harus diperhatikan dalam penerapan teknik tersebut, dan sekaligus prosedur penerapan tekniknya.

3. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir ini, bersama-sama dengan siswa menyimpulkan topik yang sudah dibahas dalam kegiatan inti. Dan kembali peneliti melontarkan beberapa

pertanyaan yang berkaitan dengan teknik implosif dan pembanjiran tersebut kepada siswa untuk melihat pemahaman masing-masing siswa. Setelah dirasa cukup, peneliti dapat mengakhiri kegiatan ini sekaligus diikuti dengan berdoa bersama. Dengan harapan apa yang telah dipelajari, mendapatkan hasil yang optimal. Kegiatan ini berlangsung selama 5 menit.

1. Pelaksanaan Hasil/Evaluasi

Pemantauan terhadap hasil tindakan ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa jauh layanan informasi klasikal dapat meningkatkan sikap optimis siswa kelas VIII B8 SMP Negeri 4 Singaraja. Untuk mendapatkan hasil dari pelaksanaan layanan informasi klasikal tersebut peneliti membagikan kuesioner sikap optimis. Tujuannya adalah untuk mengetahui presentase peningkatan sikap optimis yang dicapai oleh siswa. Maka dilakukan analisis statistik deskriptif yaitu dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{x}{SMI} \times 100\% \quad (\text{Nurkencana, 1990: 126})$$

Keterangan:

P = presentase pencapaian

X = Skor mentah

SMI = Skor maksimal ideal

Untuk melihat seberapa besar manfaat dari penerapan layanan informasi klasikal dapat meningkatkan sikap optimis siswa, maka dari skor hasil penyebaran kuesioner setelah layanan informasi klasikal dilaksanakan, akan dianalisis secara deskriptif dengan mengikuti aturan sebagai berikut:

$$P = \frac{PostRate - BaseRate}{BaseRate} \times 100\% \quad (\text{Wijayanthi, 2009 : 70})$$

Keterangan :

P = Presentase Perubahan

Base Rate = Skor Sebelum Tindakan

Post Rate = Skor Setelah Tindakan

2. Refleksi

Dari 8 orang yang teridentifikasi memiliki sikap optimis kurang dari kriteria keberhasilan, ke-8 orang siswa tersebut mengalami peningkatan, walaupun terdapat beberapa siswa yang masih dikatakan belum berhasil jika dilihat dari kriteria keberhasilan. Sehingga refleksi ini diputuskan untuk melakukan perbaikan pada siklus II. Perbaikan yang dilakukan pada siklus II adalah lebih mengoptimalkan penerapan teknik dan teori yang digunakan dalam penelitian tindakan ini.

a. Deskripsi Siklus II

Langkah-langkah yang ditempuh dalam penelitian tindakan siklus II adalah sebagai berikut: (a) perencanaan, (b) pelaksanaan tindakan, (c) evaluasi, (d) refleksi.

1) Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan pada siklus II ini harus dipersiapkan lebih baik dan lebih mantap, agar mendapatkan hasil yang lebih memuaskan dari pelaksanaan pada siklus I. Diharapkan pada siklus II ini, akan diperoleh peningkatan yang lebih optimal dari siklus I. Dan pada siklus II ini akan diberikan kuesioner, untuk mengukur peningkatan yang dialami oleh siswa.

Siklus II dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan, yaitu dengan pemberian layanan konseling kelompok, konseling individu, dan evaluasi.

a. Tahap Identifikasi

Kegiatan yang dilakukan pada tahap identifikasi ini adalah pendataan terhadap hasil penyebaran kuesioner pada siklus I. Hasil penyebaran kuesioner pada siklus I, menunjukkan sikap optimis siswa yang dapat ditingkatkan lagi secara optimal. Data tentang penyebaran kuesioner pada siklus I yang menunjukkan sikap optimis kurang, disajikan melalui tabel berikut ini:

b. Tahap Diagnosa

Pada tahap diagnosa ini, digali faktor penyebab siswa yang masih tergolong ke dalam sikap optimis

sedang atau dikategorikan belum berhasil jika dilihat dari kriteria keberhasilan.

c. Tahap Prognosa

Pada tahap prognosa pada siklus II kegiatan yang dilakukan sama dengan pada siklus I.

1. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Dalam tahap pelaksanaan tindakan, langkah pertama yang dilakukan adalah memberitahu siswa tentang pelaksanaan layanan yang akan dilakukan yaitu layanan konseling kelompok, konseling individu, dan evaluasi siklus II.

2. Tahap Konseling/Treatment

Pada tahap konseling/treatment diberikan dalam tiga kali pertemuan. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Pertemuan Pertama

1. Tahap Awal

Pada tahap awal ini, dimulai dengan mengucapkan salam sesuai dengan situasi, dan dibalas dengan serempak oleh siswa. Dan sebelum memulai kegiatan konseling kelompok, terlebih dahulu melakukan doa bersama agar kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Setelah semuanya siap, maka dilanjutkan dengan menyampaikan pengertian dan tujuan diadakannya konseling kelompok. Menjelaskan secara singkat dan jelas tentang pelaksanaan konseling kelompok, dan menjelaskan asas-asas yang harus ditaati dalam konseling kelompok. Dan sebelum masuk ke tahap inti, untuk menghangatkan suasana dan menjalin keakraban masing-masing anggota, diadakan permainan singkat yang disebut dengan rangkaian nama. Kegiatan ini berlangsung selama 10 menit.

2. Tahap Inti

Pada tahap inti ini, kegiatan yang dilakukan adalah penerapan konseling behavioral dengan teknik implosive dan pembanjiran. Dalam kegiatan ini, peneliti menyiapkan sebuah skenario kegiatan yang akan diperankan oleh masing-masing anggota kelompok. Dalam skenario tersebut akan dipilih tema apa yang akan diperankan. Tema yang diangkat tersebut adalah tema yang mampu untuk mengukur tingkat

kecerdasan emosional masing-masing anggota kelompok. Sehingga dalam kegiatan ini tema yang dipilih, yaitu tema yang dapat melatih sikap optimis siswa dilihat dari gejala-gejala yang ditunjukkan oleh siswa adalah "Siswa Teladan".

3. Tahap Akhir

Pada tahap akhir dari kegiatan konseling kelompok ini adalah menyimpulkan topik yang sudah dilakukan dalam tahap inti. Peneliti bersama dengan kelompok penonton, memberikan komentarnya tentang kegiatan yang sudah dilakukan oleh kelompok pemain.

b. Pertemuan Kedua

1. Tahap Awal

Pada tahap awal pelaksanaan konseling individu terlebih dahulu menyapa sekaligus mengucapkan salam kepada klien sesuai dengan situasi. Kemudian dilanjutkan dengan pertanyaan-pertanyaan terbuka tentang identitas klien maupun hobi yang dimiliki untuk menciptakan suasana keakraban sebelum masuk ke tahap inti.

2. Tahap Inti

Pada tahap inti konselor menyampaikan beberapa hal yang perlu diketahui oleh konseli berkaitan dengan pelaksanaan konseling individu. Hal-hal yang perlu disampaikan adalah peran konselor dan konseli dalam konseling individu, pembatasan waktu dan masalah, dan asas-asas yang harus ditaati dalam konseling.

3. Tahap Akhir

Pada tahap akhir konseling individu, konselor menyimpulkan permasalahan yang dialami oleh konseli yang berkaitan dengan sikap optimisnya. Dan setelah itu, konselor menyimpulkan keputusan yang telah diambil oleh konseli dan kapan keputusan tersebut akan dijalankan.

c. Pertemuan Ketiga

1. Tahap Awal

Pada tahap awal ini, sebelum membagikan kuesioner sikap optimis kepada siswa. Terlebih dahulu peneliti mengucapkan salam yang dibalas dengan serempak oleh siswa. Kemudian dilanjutkan dengan menginformasikan kepada siswa tentang tujuan peneliti masuk di kelas VIII B8

2. Tahap Inti

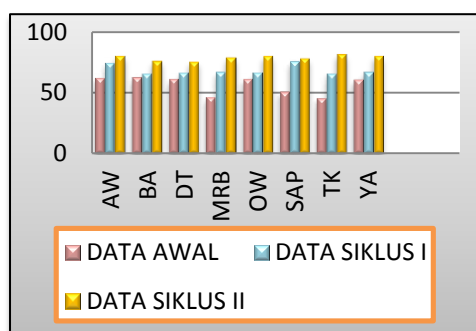
Peneliti memberikan informasi tentang cara pengisian kuesioner kecerdasan emosional kepada siswa dan memberikan pemahaman bahwa pengisian kuesioner harus sesuai dengan keadaan.

3. Tahap Akhir

Pada tahap akhir ini, peneliti mengumpulkan kuesioner sikap optimis siswa yang telah selesai diisi. Setelah semua kuesioner terkumpul, maka kuesioner tersebut akan dianalisis untuk mengetahui hasil dari masing-masing siswa mengalami perubahan atau tidak. Dan untuk mengetahui dari ketiga siswa yang masih dikatakan belum berhasil pada siklus I akan mengalami peningkatan pada siklus II atau tidak.

i. Refleksi Siklus II

Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus II menunjukkan peningkatan kecerdasan emosional siswa sebesar 25,23% setelah diberikan tindakan konseling kelompok dan konseling individu. Dari 8 orang siswa yang teridentifikasi memiliki kecerdasan emosional kurang/rendah, setelah diberikan layanan informasi klasikal, konseling kelompok, dan konseling individu, berangsur-angsur mengalami peningkatan yang signifikan. Dan 3 orang dari 8 siswa yang dikatakan belum berhasil pada siklus I, telah mengalami peningkatan pada siklus II dan sudah dikatakan berhasil setelah diberikan layanan konseling kelompok dan konseling individu. Berikut ini adalah grafik peningkatan kecerdasan emosional siswa:



dapat diperbaiki pada siklus II. Berdasarkan analisis data siklus I dan siklus II yang peningkatannya telah tercantum pada grafik di atas, maka keseluruhan siswa yang teridentifikasi memiliki kecerdasan emosional kurang atau rendah telah menunjukkan

peningkatan, sehingga keseluruhannya dapat memenuhi kriteria keberhasilan. Mengingat penelitian ini dirancang dalam II siklus, maka kegiatan konseling dicukupkan pada siklus II.

Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima dan konseling behavioral dengan teknik implosif dan pembanjiran dapat meningkatkan sikap optimis siswa kelas VIII B8 SMP Negeri 4 Singaraja.

4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sikap optimis siswa dapat meningkat setelah diberikan layanan informasi klasikal, konseling kelompok, dan konseling individu. Pada siklus I terdapat 3 orang siswa yang belum berhasil ketika diterapkan layanan. Hal ini dapat dilihat dari pencapaian skor yang diperoleh siswa kurang dari 70%, sesuai dengan kriteria keberhasilan jika terdapat siswa yang skornya kurang dari 70% maka dikatakan belum berhasil. Sehingga menindak lanjuti hal tersebut, maka dilakukanlah perbaikan pada siklus II. Dengan harapan dapat meningkatkan siswa yang masih tergolong kurang dalam kecerdasan emosionalnya.

Dan setelah dilakukan penerapan pada siklus II, terjadi peningkatan yang signifikan terhadap sikap optimis siswa. Siswa yang belum memenuhi kriteria ketuntasan pada siklus I, mengalami peningkatan pada siklus II. Peningkatan kecerdasan emosional siswa dari 65,66% menjadi 75,39% pada siklus I adalah 19,88% peningkatan, dan pada siklus II dari 74,39% menjadi 90,86% adalah 27,23%. Maka dari siklus I ke siklus II terdapat peningkatan sebesar 26,23%. Dapat disimpulkan bahwa layanan informasi klasikal, konseling kelompok, dan konseling individu sangat efektif jika digunakan secara berkesinambungan untuk meningkatkan sikap optimis siswa.

DAFTAR RUJUKAN

Corey, Gerald. 2003. *Toeri dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama

Dharsana, Ketut. 2010. *Diklat Konseling Karier dan Problematik Konseling*. Singaraja. Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha.

Dharsana, Ketut. 2007. *Dasar –Dasar Konseling*. Singaraja. Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha.

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta. PT Bumi Aksara.

Tika, Pabundu. 2005. *Metodelogi Penelitian Geografi*. Jakarta. PT Bumi Aksara.

Sedanayasa, Gede. 2009. *Buku Ajar Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Ganesha.

Suherman, Uman. 2009. *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Rizqi Press

Komalasari, dkk. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta. PT Indeks

Nurkancana, Wayan dkk.1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasional

Disnawati(dalam<http://wordpress.com/2012/03/06pengertian-desain-penelitian.html/>).